Pour la **santé** et le **confort** de **maman** et **bébé**

Vous venez d'accoucher et vous avez plusieurs des symptômes suivants :

- Douleurs au dos / bassin / coccyx
- Envies pressantes d'uriner / d'aller à la selle
- Perte d'urine / de selle
- Lourdeur vaginale / pelvienne
- Cicatrice douloureuse
- Douleurs aux relations sexuelles

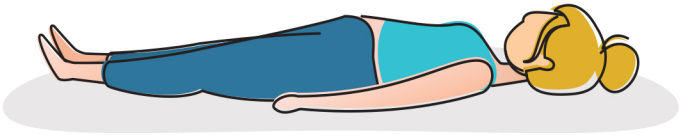
Ces symptômes sont tout à fait normaux, mais nécessitent de faire une rééducation suite à l'accouchement, qu'il soit vaginal ou par césarienne entre 4 à 6 semaines post-partum.

Voici quelques conseils pour vous aider à diminuer ces inconforts :

1

TRAVAILLER VOTRE RESPIRATION PROFONDE

En position couchée, inspirer par le nez pour gonfler votre ventre. Expirer par la bouche (le ventre va redescendre). Pratiquer cet exercice à chaque jour afin de permettre un mouvement complet du diaphragme. C'est un muscle respiratoire qui travaille en équipe avec le plancher pelvien. Plus celui-ci est détendu, plus votre plancher pelvien pourra générer une force musculaire.



2

RESTER ACTIVE

Tenter de bouger progressivement, sans douleur et selon votre tolérance. Dans les premières semaines, il est recommandé de faire des activités à faible impact : marche, vélo, natation et yoga.
Les symptômes à surveiller sont la douleur, une pression/lourdeur vaginale et les pertes d'urine. Ils sont des indicateurs que la progression de l'activité choisie est trop agressive ou que l'activité est trop exigeante pour le moment. Le retour au sport varie d'une femme à l'autre, mais contribue à une meilleure gestion de la fatigue et du stress en post-natal.

3

PORTER ATTENTION À VOTRE POSTURE

La grossesse modifie la posture de façon importante. Vous pouvez aider votre corps à retrouver sa posture optimale.

AU QUOTIDIEN

- Penser à allonger votre colonne dans la position assise et debout;
- Éviter de rester debout de façon prolongée;
- Éviter de soulever inutilement de lourdes charges;
- Utiliser une ceinture lombo-pelvienne pour les douleurs au bassin, sous la supervision d'un professionnel de la santé.

LORS DE L'ALLAITEMENT

Amener le bébé à la hauteur de votre sein (le nez au mamelon) avec des oreillers plutôt que de courber le dos.

Voici quelques étapes à suivre pour faciliter la prise du sein :

1. Positionner le ventre de bébé contre le vôtre;
2. Tenir bébé entre ses omoplates afin de lui permettre de bouger sa tête;
3. Positionner le menton de bébé sur le sein afin de stimuler l'ouverture de la bouche. Lorsque la bouche est ouverte, faire une pression sur le corps de bébé pour qu'il avance rapidement sa bouche vers le sein. Le mamelon devrait atteindre son palais mou!

À surveiller pendant la tétée :

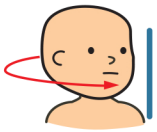
a. Votre mamelon ne devrait jamais être déformé;
b. On doit voir les mouvements de mâchoire de bébé et l'entendre avaler. Attention il n'est pas normal d'entendre sa langue claquer;
c. Vérifier si bébé se décroche ou semble inconfortable.

Il est possible que votre enfant ait des tensions musculaires comme un **torticolis** qui peut altérer la mobilité de son cou ou des **freins restrictifs buccaux** qui l'empêchent de bien bouger sa mâchoire et sa langue. Ces conditions ont un impact sur son positionnement durant l'allaitement et sa capacité à bien prendre le sein.

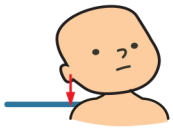
SI VOUS RESSENTEZ UN ENGORGEMENT OU QUE L'ON VOUS RECOMMANDE UN TRAITEMENT D'ULTRASON EN LIEN AVEC VOTRE ALLAITEMENT, **NOUS SOMMES DISPONIBLES RAPIDEMENT POUR VOUS !**

SI VOUS REMARQUEZ QUE VOTRE ENFANT :

- Semble toujours tourner sa tête d'un côté;
- A plus de facilité à s'alimenter d'un sein;
- Semble inconfortable lorsque sa tête est dans une position particulière;



Lorsqu'il tourne sa tête, son menton ne se rend pas à son épaule;



Lorsqu'il incline sa tête, son oreille ne touche pas le dessus de son épaule.

- Sort peu sa langue;
- Vous blesse durant la tété;
- A une langue en forme de cœur...

Les physiothérapeutes, formés en rééducation périnéale et en pédiatrie peuvent vous aider !

PhysioAtlas Clinique de physiothérapie

Prendre rendez-vous
physioatlas.com